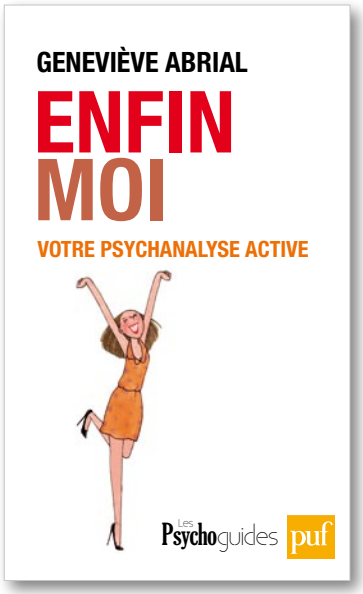
Mai 2011

NOUVELLE COLLECTION PUF

Les Psychoguides

SAVOIR AGIR POUR SON MIEUX ÊTRE !



puf

Florence Pujol
Directrice de la collection

POURQUOI
LES PSYCHOGUIDES ?

« Les PUF sont un éditeur de référence en psychanalyse et ont pour vocation dans bien des champs disciplinaires de délivrer un enseignement de qualité.

Il m'a paru légitime de pousser ce principe de **transmission d'un savoir** à un public plus large : ceux, nombreux qui sont en quête d'un bonheur psychique et corporel.

Dans de nombreuses situations, savoir ne suffit pas. Il ne suffit pas de comprendre « le pourquoi » pour changer, il ne suffit pas de connaître les principes théoriques psychanalytiques pour vivre mieux, il ne suffit pas de connaître les règles diététiques pour maigrir... **Savoir est une condition indispensable mais non suffisante pour agir**.

Aujourd'hui, je vous propose **des guides du savoir agir** pour son bien-être ; une nouvelle collection autour des thèmes de la santé et du bien être : Les Psychoguides. »

COMMENT DÉFINIR
LES PSYCHOGUIDES ?

Les « Psychoguides » n'ont pas la prétention de se substituer à des consultations médicales, psychologiques ou thérapeutiques.
Ils offrent des premières réponses et un soutien à tous ceux qui désirent se sentir mieux dans leur corps et leur esprit.
Ils proposent aux lecteurs de **développer des compétences** pour s'engager sereinement dans leur vie, être plus autonomes et plus libres face à leurs troubles.

C'est pourquoi ce **sont aussi des livres-outils**, qui apportent des clés concrètes et pragmatiques afin d'« être » autrement : « être mieux », des **carnets de bord** qui accompagnent et soutiennent le lecteur.
Les « Psychoguides » proposent des modèles thérapeutiques personnalisés pour un bien être à la portée de tous.
Ils ont été conçus pour constituer des **compagnons de route**, modernes, sérieux et interactifs qui **soulagent, déculpabilisent et guident le lecteur vers son mieux être**.

PSYCHOGUIDES, MODE D'EMPLOI :
AGIR POUR SON MIEUX ÊTRE.

Plus que des livres d'information, Les « Psychoguides » se donnent pour objectif d'apporter un bien être par un changement de comportement.

C'est pourquoi chaque ouvrage propose trois étapes :

- **Une identification du problème et de son vécu**, qui permet d'emblée de rassurer le lecteur.
- **Une définition des troubles et de leurs origines**, approfondie, sérieuse et accessible.

- **Un programme d'actions**. Très concret, il s'appuie selon les cas sur des exercices, des questionnaires, des tableaux, des schémas.

Ces trois parties : **reconnaissance du vécu, information, programme d'action** peuvent se lire de façon indépendante. Chacun est libre de commencer là où il veut, selon ses besoins !

Le lecteur se reconnaît, s'informe sur son mal être, s'auto-analyse et devient acteur de son changement... et tout cela dans un seul livre !

Les +

Des guides personnels, à s'approprier : guidé par l'auteur, le lecteur construit au fur et à mesure son propre parcours. En effet, ce dernier est interpellé, tout au long de sa lecture, par **des questions/réflexions** auxquelles il n'a pas à apporter de réponses concrètes, mais qui sont à réfléchir. L'objectif, le projeter dans ses problématiques intimes. Ainsi, il pourra se référer à ses propres expériences et ainsi adhérer au programme d'action que lui propose l'auteur.

Le programme d'action, systématiquement placé en fin de livre, parfaitement identifiable et séparé des parties précédentes est à la fois **un guide d'auto-analyse** pour cibler la nature du trouble et le ressenti de chacun et **un programme d'actions concrètes** pour accompagner le lecteur dans sa mise en place des changements. En pratique, des carnets d'actions, des tableaux et des courbes sont proposés comme outils actifs de soutien pour personnaliser et rester au plus proche des problématiques de chacun. **Ce livre-outil** peut être utilisé comme un **journal de bord** dans lequel des pages seront consacrées à écrire, ou à la réalisation d'exercices…

UNE DÉMARCHE SÉRIEUSE ET PROFESSIONNELLE

Les auteurs : thérapeutes, médecins, psychologues, diététiciens, ils sont des **professionnels reconnus** dans leurs spécialités respectives. L'information apportée est juste scientifiquement, et rendue la plus accessible possible.

Les programmes d'actions s'appuient sur des techniques, ou des modèles thérapeutiques comportementaux et cognitifs, psychanalytiques, ou systémiques, utilisées en pratique médicales ou paramédicales comme « la psychanalyse active », « la thérapie par l'action », ou encore « le suivi comportemental alimentaire ».

LES THÈMES ABORDÉS

La collection se construit autour de 3 axes :

➥ Alimentation et nutrition

La nutrition, thématique centrale et fondatrice de la collection (sa directrice est diététicienne, rappelons-le) est une science au carrefour de nombreuses problématiques.

En effet, l'être humain se nourrit pour répondre à des besoins physiologiques et socio-psychologiques. Toutes ces thématiques : **pratiques alimentaires, médecine et régimes thérapeutiques, éducation nutritionnelle, hygiène alimentaire, image du corps et nutrition, industrie agroalimentaire…** seront explorées dans Les Psychoguides.

➥ Médecine

La collection fera une grande place aux sujets médicaux : **cardiologie, neurologie, ophtalmologie, pédiatrie, sommeil, gynécologie et obstétrique, psychiatrie, toxicologie, addictologie.**

À titre d'exemple, la bipolarité, tout comme l'hypertension artérielle feront partie des premiers titres. Le but étant toujours de proposer des « livres-outils » permettant de mieux vivre avec certaines pathologies.

➥ Psychologie

Seront traités dans Les « Psychoguides » **le bien-être mental de l'adulte, mais aussi de l'enfant et de l'adolescent ; le développement personnel ; les troubles psychologiques.** Ainsi, les troubles de l'estime de soi, d'affirmation de soi, la meilleure compréhension de l'autre par la programmation neurolinguistique, ou encore des thèmes comme « j'arrête d'avoir honte», « devenir maman », « yoga et méditation », « mon équilibre au quotidien», etc.

Les Psychoguides, une nouveauté PUF :

- Un nouvelle approche, sur un marché porteur.
- Une nouvelle formule : des livres outils.
- Une nouvelle accessibilité au savoir.
- Un nouveau lien entre le lecteur et l'auteur.
- Et plus encore, un nouveau savoir : le Savoir-Agir.

RASSURER, DÉCULPABILISER, INFORMER, ACCOMPAGNER AU CHANGEMENT.

Les Psychoguides : des guides sérieux, séduisants et identifiables

La présence de l'auteur : elle personnalise et humanise l'accompagnement du lecteur à qui il offre **la possibilité d'agir pour soi.**

La parole de l'auteur, spécialiste de la question, qui s'exprime à la 1ère personne dans une démarche engagée de conseil au lecteur et une promesse d'efficacité.

Les Psychoguides
FLORENCE PUJOL
JE MANGE ET JE SUIS BIEN
VOTRE NOUVEAU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
« Aujourd'hui le stress est partout, jusque dans l'assiette ! La culpabilité nous enferme dans une spirale infernale. On a peur de bien ou de mal manger et même, de manger tout court ! C'est la loi du « Tout ou rien », du « Foutu pour foutu, je me lâche » et du « Tout, tout de suite ». L'apaisement est dans l'oubli. Et pour s'oublier, on mange : l'aliment devient une drogue ! Avec ce livre, je cherche à vous guider pour retrouver l'écoute de vos sensations corporelles, pour accepter vos émotions et votre droit au plaisir gourmand. Consommer ce qu'on veut sans jamais prendre de poids ? Choisir un aliment sans jugement ni culpabilité ? Bref, ne pas penser, mais profiter ? C'est possible ! Mon but : faire de vous un « libre mangeur ». La liberté alimentaire est vraiment à votre portée : en la retrouvant, retrouvez votre corps ! »
Florence PUJOL
Diététicienne-nutritionniste
Spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires, Florence Pujol est attachée à la clinique du Château de Garches et exerce en libéral à Paris. Elle enseigne à l'université Paris VIII et en écoles de diététique.
Loin des régimes, son approche psychologique de la relation alimentaire est inspirée des thérapies comportementales et cognitives et des principes de la pleine conscience.
Elle est également l'auteur du « Que sais-je ? » Les 100 mots de la nutrition et de la diététique (PUF).
La méthode des Psychoguides
Il ne suffit pas de connaître des principes théoriques pour se sentir mieux et pour changer. C'est pourquoi, dans ce Psychoguide, un spécialiste de la question vous accompagne dans une démarche interactive en 3 parties :
Approfondir votre vécu
Comprendre vos troubles et leurs origines
Construire le changement par un programme d'actions personnalisé
Le + Toutes ces parties sont indépendantes pour que vous soyez libre de mener votre lecture à votre rythme et selon vos besoins.
240 pages ■ 18 €
www.puf.com
puf
Couverture Duvil Communication - Illustration © Kanako - Photo © Raoul Dobenesl
puf
Les Psychoguides
JE MANGE ET JE SUIS BIEN
FLORENCE PUJOL
FLORENCE PUJOL
JE MANGE ET JE SUIS BIEN
VOTRE NOUVEAU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE
Les Psychoguides
puf

Des titres **dynamiques, gais, déculpabilisants.**

Des sous-titres **rassurants et informatifs.**

Une illustration **dynamique, colorée, dédramatisante. signée Kanako Kuno,** illustratrice du site Mylittleparis bien connue des citadines !

Le rappel de **la spécificité de ligne éditoriale par la directrice de la collection.**

Le prix : **étudié par rapport aux prix du marché.**

La signature **Puf, gage de sérieux et de qualité,** en lien avec le label « Les Psychoguides »

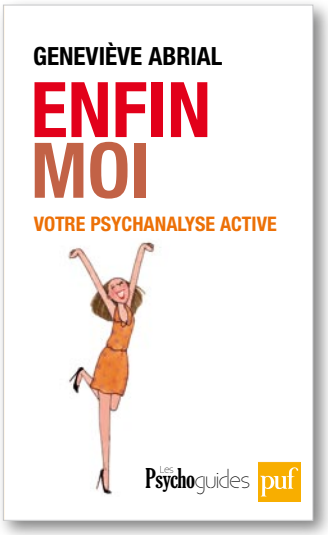
Un nom de collection **simple, direct, facile à mémoriser.**

Florence Pujol, directrice de la collection

Diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires, Florence Pujol est attachée à la clinique du Château de Garches et exerce en libéral à Paris. Elle enseigne à l'université Paris VIII et en écoles de diététique. Loin des régimes, son approche psychologique de la relation alimentaire est inspirée des thérapies comportementales et cognitives et des principes de la pleine conscience. Elle est également l'auteur du « Que sais-je ? » : « Les 100 mots de la nutrition et de la diététique » (PUF).

LES PREMIERS PSYCHOGUIDES...
EN MAI 2011

« Enfin moi », Votre psychanalyse active de **Geneviève Abrial**



Avec son ouvrage **« Enfin moi »** Geneviève Abrial, psychanalyste fondatrice de l'institut de Psychanalyse Active, a pour projet de faire découvrir aux lecteurs une nouvelle technique psychanalytique. Cette technique analytique s'appuie sur la recherche des causes dans le passé, capable de modifier les comportements présents: « les passages à l'action ».

Ce « Psychoguide » propose des outils divers : l'analyse des rêves, l'auto analyse à partir des souvenirs émotionnels. Cet ouvrage marque une évolution majeure des techniques psychanalytiques appliquées aux comportements.

Il s'adresse à un public souhaitant trouver des explications à ses problématiques personnelles dans son histoire. Le livre pourrait tout à fait être prescrit par des professionnels de la relation d'aide.

« Je mange et je suis bien », Votre nouveau comportement alimentaire de **Florence Pujol**

« Je mange et je suis bien» se veut plus « tendance ». Nutritionniste, spécialisée en conduites alimentaires, Florence Pujol traite d'une actualité certes vendeuse : la minceur. Mais à l'inverse des livres « régimes miracles », ce « Pyschoguide » offre, avec sérieux, la possibilité de modifier durablement son comportement, et ainsi, par extension d'apporter le bien être pondéral tant recherché. Le modèle thérapeutique s'appuie sur deux techniques : la Thérapie Cognitive et Comportementale et les principes de pleine conscience appliqués aux conduites alimentaires. Plus qu'un livre de régimes, il invite le lecteur à modifier durablement son comportement alimentaire pour retrouver son poids durablement et sa liberté alimentaire.

L'illustratrice Kanako Kuno

Kanako est née à Tokyo et a grandi en partie au Brésil. Elle est diplômée de l'université Tama-Art de Tokyo. Après quelques années en Finlande, puis à Hawaii, elle revient à Tokyo, mais c'est finalement Paris qui deviendra sa terre d'élection. Elle y est installée depuis 2005. Illustratrice de livres et de publicités, elle croque les parisiennes sur le site My little Paris et est désormais associée à la collection Les « Psychoguides », à laquelle elle apporte sa touche féminine et sophistiquée.

REGARDS SUR
LA CONCURRENCE

SOPHIE KINSELLA
L'accro du shopping a une sœur
SOPHIE KINSELLA
L'ACCRO DU SHOPPING ATTEND UN BÉBÉ
Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ?
Je mets quoi dans ma valise ?
Mandy Chia
TRANSFORMEZ VOTRE STRESS EN VITALITE
LA COMMUNICATION NON VIOLENTE AU QUOTIDIEN
Philippe Turchet
LA SYNERGOLOGIE
le cahier de gym des paresseuses

CIBLES DE
LA COLLECTION

- Les femmes et les hommes attentifs à leur corps et à leur esprit.
- Un cœur de cible féminin, citadin, actif
- Les CSP +, branchés & tendance
- Une cible prioritaire : les 20-35 ans & une cible élargie aux seniors pour toutes les questions de santé
- Les professionnels de la santé et du bien-être

LES PSYCHOGUIDES,
LA PRESSE VA AIMER !

Collection sérieuse, branchée, dans l'air du temps : les médias vont adorer Les « Psychoguides » !
Quotidiens ; news ; mensuels ; presse santé, bien-être, beauté, médecine, féminine, familiale…
Ils seront plus de 500 journalistes en France et dans les pays francophones à être informés en direct !

Libération · COSMOPOLITAN · L'EXPRESS · LE FIGARO · ELLE · PSYCHOLOGIES
Femme Actuelle.fr · LE QUOTIDIEN DU MEDECIN.fr · marie claire · PARIS MATCH · santé magazine · femina

Les Psychoguides puf

PROCHAINES PARUTIONS

Septembre 2011

« J'arrête de lutter contre mon corps », Votre thérapie par l'action du Dr **Jean-Christophe Seznec**

Notre corps est devenu un terrain de lutte contre nous-mêmes. Dans ce ring existentiel règne la maltraitance par la restriction ou l'addiction : qu'on se ronge les ongles, qu'on fume ou qu'on boive, qu'on ornemente son corps de tatouages, de piercings, ou que l'on cherche à s'oublier par une hyperactivité physique, professionnelle ou un comportement alimentaire inadapté, c'est toujours la même chose : le corps subit.
À travers ce livre, Jean-Christophe Seznec propose une piste de réflexion pour comprendre ce qui stimule notre combat au quotidien, mais aussi un guide pour être et agir en paix avec soi-même. Grâce à la thérapie par l'action, il accompagne le lecteur pour qu'il accepte son corps, ses pensées et ses émotions et qu'il construise enfin son équilibre de vie.

1er trimestre 2012

Un ouvrage sur la **bipolarité**, des docteurs **Claire Gindre** et **Frédéric Sorborta** et un autre sur l'**hypertension artérielle** du Dr. **Pierre Laurent.**

CONTACT

Service commercial - Ghislaine Beauvois
6, avenue Reille - 75685 Paris Cedex 14 - Tél. : 01 58 10 31 34 - beauvois@puf.com

www.puf.com

Divali Communication - Illustration © Kanako